



# Bowel Control Problems

## What You Need to Know

Did you know bowel control problems affect about 18 million U.S. adults—one out of every 12 people? If you have a bowel control problem, you are not alone.

### What is a bowel control problem?

A bowel control problem, also called fecal incontinence, means you are unable to hold a bowel movement until you reach a toilet. You may also have a bowel control problem if you pass stool into your underwear without being aware of it happening.

### Who gets bowel control problems?

Although people of any age can have bowel control problems, they are more common in older adults. If you have any of the following, you may be more likely to have a bowel control problem:

- **Diarrhea.** Diarrhea is passing loose, watery stools three or more times a day. Loose stools fill the rectum quickly and are more difficult to hold than solid stools.
- **Urgency.** You feel you need to get to the toilet immediately.
- **Constipation.** Constipation is having fewer than three bowel movements a week, which can lead to large, hard stools that get stuck in the rectum. Watery stool builds up behind the hard stool and can leak out around the hard stool. Inactivity, such as sitting for many hours a day, can keep stool in the rectum and cause constipation-related problems.

- **Muscle or nerve damage.** Possible sources of muscle or nerve damage are hemorrhoid or cancer surgery; a long-term habit of straining to pass stool; childbirth; stroke; diseases that affect nerves, such as diabetes or multiple sclerosis; and spinal cord injury.
- **Poor overall health.** You may be more likely to have bowel control problems if you have chronic, or long lasting, illnesses.
- **Loss of stretch in the rectum.** Rectal surgery, radiation treatment, and inflammatory bowel disease can cause scarring that stiffens the rectal walls. The rectum then can't stretch as much to hold stool, increasing the risk of bowel control problems.
- **Hemorrhoids.** Hemorrhoids can prevent the anus from closing completely.

### What can I do about bowel control problems?

Although you may be embarrassed to talk about your bowel control problem, your doctor will not be shocked or surprised. Your doctor will take your medical history, perform a physical exam, may suggest one or more medical tests, and may refer you to a specialist. Treatment may include changes to your diet, medicines to soften your stool or control diarrhea, exercises to strengthen your bowel control muscles, training to have bowel movements at certain times during the day, and possibly surgery.





## Eating, Diet, and Nutrition

Changes in diet, such as eating the right amount of fiber and drinking plenty of water, may improve your bowel control. Keeping a food diary can help you identify foods that cause bowel control problems.

## The Bowel Control Awareness Campaign

The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) Bowel Control Awareness Campaign provides current, science-based information about the symptoms, diagnosis, and treatment of bowel control problems, also known as fecal incontinence. The Awareness Campaign is an initiative of the National Digestive Diseases Information Clearinghouse, a service of the NIDDK.

Download this publication and learn more about the Awareness Campaign at [www.bowelcontrol.nih.gov](http://www.bowelcontrol.nih.gov).

## Where can I get more information about bowel control problems?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3570

Phone: 1-800-891-5389  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929

Email: [niddic@info.niddk.nih.gov](mailto:niddic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

### The NIDDK Awareness and Prevention Series Materials for Community Health Fairs



The NIDDK designed the Awareness and Prevention Series to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov).



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-7713  
June 2014



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



# *Problemas de control intestinal*

## *Lo que usted debe saber*

¿Sabía que los problemas de control intestinal afectan a alrededor de 18 millones de adultos en los Estados Unidos—es decir, a una de cada 12 personas? Si tiene un problema de control intestinal, no está solo.

### **¿Qué es un problema de control intestinal?**

Un problema de control intestinal, también llamado incontinencia fecal, significa que no puede contener una deposición hasta llegar al baño. Es posible que también tenga un problema de control intestinal si las deposiciones manchan su ropa interior sin que usted se dé cuenta.

### **¿Quiénes se presentan con problemas de control intestinal?**

Las personas de cualquier edad pueden presentarse con problemas de control intestinal, aunque son más comunes en adultos mayores. Si usted presenta alguno de los siguientes síntomas, podría tener más posibilidades de tener un problema de control intestinal:

- **Diarrea.** La diarrea es la eliminación de deposiciones blandas y acuosas tres o más veces al día. Las deposiciones blandas llenan rápidamente el recto y son más difíciles de retener que las deposiciones sólidas.

- **Urgencia.** Siente que necesita ir al baño de inmediato.
- **Estreñimiento.** El estreñimiento es tener menos de tres deposiciones a la semana, lo que puede generar deposiciones grandes y duras que se atascan en el recto. Detrás de las deposiciones duras, se acumulan deposiciones acuosas que pueden filtrarse alrededor de las deposiciones duras. La falta de actividad, como estar sentado durante varias horas al día, contribuiría a que las deposiciones permanezcan en el recto y ocasionen problemas relacionados con el estreñimiento.
- **Daño en los músculos o nervios.** Las posibles fuentes de daños en los músculos o nervios son las cirugías para tratar cáncer o hemorroides; un hábito prolongado de hacer fuerza para defecar; el parto; un accidente cerebrovascular; enfermedades que afectan los nervios, como la diabetes y la esclerosis múltiple; y una lesión en la médula espinal.
- **Deterioro general de la salud.** Habría más posibilidades de que tenga problemas de control intestinal si tiene enfermedades crónicas o prolongadas.
- **Pérdida de elasticidad en el recto.** La cirugía rectal, la radioterapia y las enfermedades inflamatorias del intestino pueden causar cicatrices que endurecen las paredes rectales. Por lo tanto, el recto no puede estirarse lo suficiente para retener las deposiciones, lo que aumenta el riesgo de problemas de control intestinal.
- **Hemorroides.** Las hemorroides pueden impedir que el ano se cierre por completo.





## ¿Qué puedo hacer sobre los problemas de control intestinal?

Aunque pueda sentir avergonzado de hablar sobre su problema de control intestinal, su médico no estará asombrado ni sorprendido. Su médico analizará sus antecedentes médicos, realizará un examen físico, posiblemente sugerirá que se realice una o más pruebas médicas y podría derivarlo a un especialista. El tratamiento puede incluir cambios en su dieta, medicamentos para ablandar las deposiciones o controlar la diarrea, ejercicios para fortalecer los músculos responsables del control intestinal, ejercicios para tener deposiciones en determinados momentos del día y posiblemente una cirugía.

### Alimentación, dieta y nutrición

Los cambios en la dieta, como consumir la cantidad adecuada de fibra y beber una cantidad suficiente de agua, pueden mejorar el control intestinal. Llevar un diario de alimentos puede ayudarlo a identificar los alimentos que causan problemas de control intestinal.

### Campaña para aumentar el conocimiento sobre el control intestinal

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) Bowel Control Awareness Campaign, que en español se llama la campaña para aumentar el conocimiento sobre el control intestinal del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, proporciona información actualizada y con base científica sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento de los problemas de control intestinal, también conocido como incontinencia fecal. La campaña de

conocimiento es una iniciativa del National Digestive Diseases Information Clearinghouse, un servicio del NIDDK.

Descargue esta publicación y aprenda más sobre la campaña de conocimiento en [www.bowelcontrol.nih.gov](http://www.bowelcontrol.nih.gov).

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre los problemas de control intestinal?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [niddic@info.niddk.nih.gov](mailto:niddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

### The NIDDK Awareness and Prevention Series Materials for Community Health Fairs



El NIDDK diseñó la Serie de Conocimiento y la Prevención para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) o por Internet en [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en [www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx).



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-7713S  
Junio 2014



EI NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.